

## **EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD**

### **COORDINACIÓN DE PIES**

Subir escaleras: sujeto a la baranda y luego suelto.

Bajar escaleras: sujeto a la baranda y luego suelto.

Andar de puntillas.

Saltar con los dos pies, cayendo en el mismo lugar.

Andar sobre una línea recta manteniendo el equilibrio: se puede pintar con tiza un camino haciéndolo cada vez más sinuoso y estrecho.

Caminar marcha atrás manteniendo el equilibrio.

Andar sobre un bordillo manteniendo el equilibrio.

Saltar a la cuerda.

Andar por baldosas de dos colores (en damero) pisando sólo un color. Sostenerse sobre el pie derecho manteniendo el equilibrio. Después sobre el izquierdo.

Pasar un "circuito", realizado en el que hay que andar, saltar, pasar a gatas, dar una voltereta...

### **COORDINACIÓN DE BRAZOS**

Botar una pelota.

Lanzar un objeto (una pelota) a otro: con las dos manos y luego con una mano (derecha e izquierda). Recibir un objeto (una pelota, una bolsa de tela) con las dos manos y luego con una mano (derecha e izquierda). Jugar a hacer blanco sobre objetos (vasos de plástico, rollos de papel higiénico) con una pelota o bolsa de tela; por ejemplo, jugar a los bolos (botellas de plástico, vasos de plástico, rollos de papel higiénico...).

### **EQUILIBRIOS**

Desplazamientos con un vaso de yogur en la palma de la mano (con una mano y luego con la otra), caminar de forma libre por el espacio.

Igual que el anterior pero siguiendo una línea.

Igual que el anterior, con el vaso en el dorso de la mano.

Igual que el anterior, con el vaso en el codo (ambos brazos).

Igual que el anterior, con el vaso en el hombro.

Igual que el anterior, con el vaso en la cabeza.

Repetimos los mismos ejercicios pero subiendo y bajando alguna escalera.

### **JUEGOS**

Practicar los juegos populares: el gato y el ratón, rayuela, el bote, escondite, estatuas, el tren, el pollito a la pared, petanca, bolos, etc.